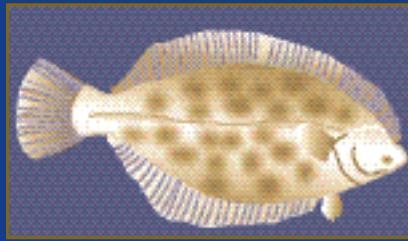
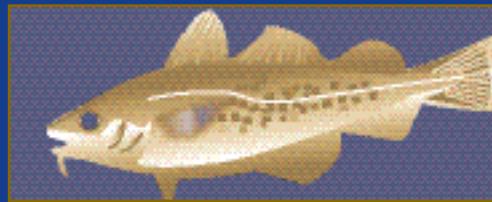


Konsèy pou moun ki ansent, oswa ki kapab vin ansent, oswa k ap bay pitit tete, ansanm ak pou timoun pou yo kapab manje san danje pou sante yo.

**Pa manje yo** Si se pwason dlo dous yo peche nan ravin, nan rivyè, nan lak, oswa nan etan nan Massachusetts



Pou plis enfòmasyon sou jan ou kapab chwazi pwason ou ka manje san danje, ou mèt kontakte:

Depatman Sante Piblik  
nan Massachusetts (The Massachusetts Department of Public Health), Sant pou Sante Anviwonman (Center for Environmental Health), Biwo Evalyasyon sou Sante nan Anviwonman (Bureau of Environmental Health Assessment)

250 Washington Street, 7th fl  
Boston, MA 02108

oswa telephone nou nan nimewo:  
617-624-5757 oswa konekte sou pòtay Entènèt nou an nan adrès:  
<http://www.mass.gov/dph/beha/beha.htm>  
Dat revizyon: 15 jen 2004  
HAITIAN CREOLE

**Pa gen danje si w manje yo** Mori, adòk, filè ak mèlan an gran kantite



**Pa manje yo** Oma ki sòti nan New Bedford Harbor

**Pa manje yo** Espadon, reken, wa makwo, pwason til, ak filè ton

**Pa manje yo** Si se mèlan nwa yo peche bò kòt Massachusetts la

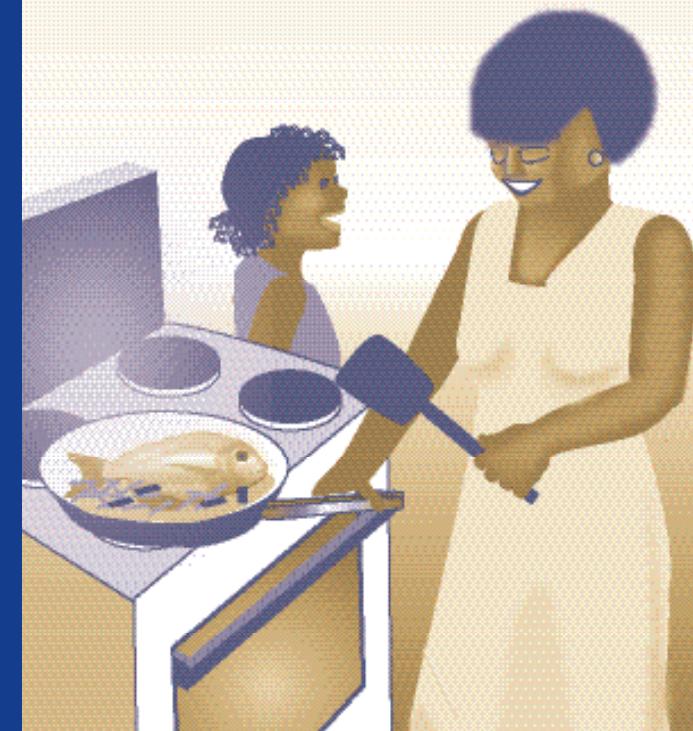
**Pa manje yo** Oma, filè zwit po mou ak bivalv ki sòti nan Boston Harbor

Konsèy pou manje san danje pou tout moun

**Pa manje yo** Si se pwason oswa kristase ki sòti nan zòn ki fèmen yo New Bedford Harbor

**Pa manje yo** Lobster tomalley

# Gid Pou Manje Pwason San Danje Nan Massachusetts



Depatman Sante Piblik Massachusetts la mande moun ki ansent pran prekosyon poutèt danje ki kapab genyen si yo manje pwason yo peche nan ravin, nan rivyè, nan lak, ak nan etan nan Massachusetts epi nan kèk zòn bò kòt Massachusetts yo.

Nou konseye moun ki ansent, ak manman k ap bay ptit tete, ak moun ki kapab vin ansent pou yo pa manje okenn pwason dlo dous sa yo, ni pwason ak kristase yo peche nan kék zòn bò kòt Massachusetts yo. Timoun ki pako gen 12 an yo kapab an danje tou si yo manje kalite pwason sa yo.

Si yon moun manje plizyè kalite manje, sa ki vle di pwason ki pa gen danje yo tou, sa pral fè l manje sa ki bon pou li epi sa pral fè l gen pi bon sante.

*Sonje sa, pwason BON POU OU!  
Chwazi pwason ki pa gen danje si w manje yo!*

### **Ki Danje ki Genyen nan Pwason oswa Kristase ki nan Lis ki bay Konsèy sa yo?**

Pwason ak kristase sa yo kapab genyen eleman chimik ki kapab pa bon pou sante w ak sante tibebe w la. Konsèy sa yo pa sèvi pou pwason yo elve nan lak ak nan etan yo.

### **Ki Eleman Chimik sa ye?**

Mèki ak PCB se premye eleman ki kapab gen danje yo. Mèki se yon eleman natirèl ki nan metal ki nan anviwonnan an. Sèlman, mèki a kapab sòti tou nan fatra yo boule, oswa nan chabon tè yo boule pou pwodwi konbistib. Depi mèki a antre nan atmosfè a, li kapab ale byen lwen epi li kapab antre nan tè a ak nan kote ki gen dlo. PCB yo se pwodwi chimik lalwa te defann fè an 1970. Men sèlman, kòm yo te sèvi ak PCB yo anpil, ou ka jwenn yo toujou nan



anviwonnan an ak nan bagay moun manje.

### **Kouman Eleman Chimik yo ak Metal yo antre nan kò Pwason yo?**

Eleman chimik yo ak metal yo antre nan kò pwason yo paske gen polisyon nan dlo a epi nan sediman kote pwason yo rete. Lè gwo pwason manje ti pwason, sa koumanse pwoesis akimilasyon biyolojik la. Akimilasyon biyolojik la vle di eleman chimik yo ak metal yo vin konsantre nan kò pwason yo. Plis yon pwason gwo, ak plis li gen anpil laj, se plis li gen eleman chimik ki konsantre nan kò l.

### **Kouman Eleman Chimik sa yo**

#### **Aji sou Sante Moun?**

Mèki a aji sou fetis ki nan vant manman yo, ak sou tibebe ki nan tete, ak sou timoun piti. Menm yon ti kantite mèki kapab domaje sèvo yon tibebe depi anvan li sòti nan vant manman l. Timoun ki gen anpil mèki nan kò yo kapab gen pwoblèm pou aprann, oswa pou reflechi, oswa nan jan yo aji, oswa nan developman yo pi ta nan lavi. Si mèki te pase nan san yon timoun pandan li te nan vant manman l, sa kapab lakòz li gen sentonm ki parèt, menm si sentonm yo pa parèt sou mannan l. PCB kapab aji tou sou fetis ki nan vant, ak sou tibebe ki nan tete, ak sou timoun piti.

### **Èske gen yon Jan mwen Kapab Netwaye oswa Kwit Pwason an pou Retire eleman chimik ki ladan l?**

Retire po a, ak tout kote ki gen grès, ak tout kote

vyann pwason an parèt nwa anvan ou kwit li. Griye pwason an pase pou w ta fri l, pou fe plis nan grès pwason an koule sòti. Men sèlman, si pwason an gen mèki ladan l, pa gen okenn jan ou kapab netwaye oswa retire eleman chimik yo. Ou pa kapab dekoupe yo, ni netwaye yo, ni fe yo sòti paske ou kwit pwason an.

### **Èske Eleman Chimik sa yo kapab Aji sou Moun ki Fin Grandi oswa sou Timoun ki Pi Gran yo?**

Wi. Si nivo mèki a wo, moun ki grandi oswa timoun ki pi gran yo kapab gen pwoblèm sante poutèt eleman chimik sa a. Genyen nan eleman chimik sa yo ki kapab aji sou memwa w oswa sou konpòtman w. Yo kapab fe po w pike w oubyen ou ka santi po w rèd. Genyen ladan yo tou yo sis-pèk ki kapab lakòz pwoblèm nan fwa moun oubyen bay kék kalite kansè.

### **Èske Mwen menm ak Moun nan Fanmi ma Dwe Sispann Manje Pwason Nèt?**

Non. Nou pa dwe fe sa. Pwason bon pou ou ak pou fanmi w. Li se yon bon sous pwoteyin, epi li pa gen anpil grès. Li kapab anpeche w gen maladi kè tou. Si w kapab vin ansent, oswa si w ansent oubyen w ap bay pitit ou tete kounye a, ou menm ak pitit ou ki pako gen 12 an mèt manje 12 ons (2 repa konsa) pwason oswa kristase pa semenn san danje, depi se pa pwason oswa kristase ki non-men nan lis sa a. Osinon, li enpòtan pou w swiv Konsèy pou Manje San Danje ki nan papye sa a.

### **Èske Mwen Mèt Manje Ton ki nan Mamit Konsèv?**

Rechèch montre "Ton Leje" (Light tuna) gen mwens mèki pase "Myèt Ton Blan" (Chunk White tuna), ki rele tou albakore. Ou pa dwe manje plis pase 12 ons pa semenn. Timoun piti yo, ak tibebe yo, dwe manje mwens toujou.